

Reseberättelse – Träningsläger 2015



- Söndag 5-april** Samling vid Falkenberg IP 03.30. Buss avgår mot Kastrup.
08:00 lyfter planet som tog oss ner till Malaga, Spanien. Ankomst till ett mulet Nerja.
- Måndag 6 april** Två bra träningspass. Närheten till träningsarenan är perfekt. Buffémat där det finns alternativ som passar alla. Efter varje träningspass delas det ut utmärkelse till den som gjort framgång/presterat eller imponerat på tränarna. Måndagens utmärkelser gick till:
Emma Broberg - Imponerade i längdhoppstävling
Jonna Nilsson - Imponerande engagemang och tränings vilja
- Tisdag 7 april** Förmiddagen innebar cirkelträning - styrka. Eftermiddagen delades upp i flera grupper med olika träningsinriktning. Dagens prestationer tilldelades:
Merveil - Imponerande engagemang och explosivitet under styrketräningssasset
Marielle - Lättlärd och imponerande sätt att hantera en slägga för första gången
- Onsdag 8 april** Bra jobbat! Ses imorgon var kommentaren efter ännu en intensiv, kul och givande dag. Uppmärksammades efter dagens träningar gjordes:
Ida – för sitt sätt att instruerade, stötta och hjälpa till som instruktör och klubbkamrat
Hanna – som visade fantastisk vilja att genomföra träningspasset.
- Torsdag 9 april** Vilodag!
- Fredag 10 april** Träningsdag med två pass på arenan! Det blev ett mycket bra eftermiddagspass med stort engagemang uppdelat på många grenar och aktiviteter. Dagens prestationer:
Anette - för hennes stora engagemang och peppande av löpargruppen.
Linnea I - som vägrade ge sig och genomförde eftermiddagens träning på vilja och energi!
- Lördag 11 april** En bra sista träningsdag. Några få har fått ta till alternativ träning p g a skador, ömmande kroppar eller förkylningar. Dagen avslutades med gemensam middag på restaurang i Nerja. Dagens utmärkelser:
Jaro - som med energi och engagemang genomfört, inte bara dagen, utan hela veckan.
Malin - - Sista passen genomfördes med lika stort fokus som veckans tidigare träningspass
- Söndag 12 april** Dags för hemresa! Allt fungerat till 100%. Träningströtta och reströtta, men nöjda FIKare återvänder med entusiasm till kommande träningar och utmaningar på friidrottsbanorna!

/Jan-Olof Johansson, Ledare